
Subject: low carb frage

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 29 Jul 2008 15:59:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mich heute mit jemanden drum gestritten ob es nun gut ist kartoffeln zum abnehmen zu essen oder nicht...

und sein argument war...

"Kartoffeln haben nur ca 80 Kalorien....und dabei noch den höchsten Sättigungsindex"

Ich war ein bisschen sprachlos...weil ich die kalorienzahl von Kartoffeln ehrlich gesagt nicht wusste....

Das ich bei low carb auf nudeln und teigware verzichte ist mir klar....

aber warum auf kartoffeln?
will mir nicht in die birne!

Subject: Re: low carb frage

Posted by [bananas](#) on Tue, 29 Jul 2008 16:53:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würden wir jetzt nicht über Low Carb reden, würde ich sagen, es hat noch keiner von Kartoffeln zugenommen oder ist gar dick geworden. Dafür sind andere Sachen verantwortlich (wie z. B. die Gesamtkalorienmenge). Alles andere wie Low Carb, Atkins, Trennkost usw. sind FEINHEITEN, mit denen man ein bisschen experimentieren kann, um seinen KH Zufuhr am wertigsten auszuschöpfen.

Also "Kartoffeln machen dick" ist Freaksprache.
4000 Kalorien am Tag, die machen dick.

Subject: Re: low carb frage

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 29 Jul 2008 17:17:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also bezüglich low carb und kartoffeln hatten sich hammerhaar und ich auch erst letzters gedanken gemacht:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/12111/#msg_num_39

Also denke mal das kartoffeln zum schnellen abnehmen ala atkins nicht vorteilhaft sind. Aber für eine gerelle kh-arme ernährung weniger bedenklich (außer man verspeißt sie in rauen mengen)

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 29 Jul 2008 18:25:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Die, 29 Juli 2008 18:53

Also "Kartoffeln machen dick" ist Freaksprache.

Gekocht wohl nicht...aber gebraten...mit Fett und anderen KH dazu...eher schon. Denk an Pommes Frites

Gerade bei Kartoffeln steigt die glykämische Ladung glaube ich je nach Zubereitung stark an.

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Tue, 29 Jul 2008 18:48:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Die, 29 Juli 2008 18:53 Würden wir jetzt nicht über Low Carb reden, würde ich sagen, es hat noch keiner von Kartoffeln zugenommen oder ist gar dick geworden. Dafür sind andere Sachen verantwortlich (wie z. B. die Gesamtkalorienmenge). Alles andere wie Low Carb, Atkins, Trennkost usw. sind FEINHEITEN, mit denen man ein bisschen experimentieren kann, um seinen KH Zufuhr am wertigsten auszuschöpfen.

Also "Kartoffeln machen dick" ist Freaksprache.
4000 Kalorien am Tag, die machen dick.

abnehmen ist nicht gleich abnehmen

die waage sagt dir nicht was du abgenommen hast...wie viele haben sich schon gefreut, als die waage 5 kg weniger angezeigt hat und standen dann heulend vorm spiegel und konnten sich nicht erklären, warum plötzlich alles hängt und schwabbelt...von dem her spielt es sehr wohl eine rolle, wie du deine ernährung mit kcal-defizit gestaltest!

Hammerhaar schrieb am Die, 29 Juli 2008 20:25

Gekocht wohl nicht...aber gebraten...mit Fett und anderen KH dazu...eher schon. Denk an Pommes Frites

Gerade bei Kartoffeln steigt die glykämische Ladung glaube ich je nach Zubereitung stark an.

Kartoffeln gekocht an sich haben einen GI von 65 bis 70, pommes und bratkartoffeln 95!

zum abnehmen also alles ungeeignet.

Subject: Re: low carb frage
Posted by [Gast](#) on Tue, 29 Jul 2008 19:17:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"...ob es nun gut ist kartoffeln zum abnehmen zu essen oder nicht"

Angeblich ja, insbesondere dann, wenn man sie ungekocht verdrückt (kann ich nichts zu sagen, darum auch "angeblich").
Hm, frag mich gerade, wie das gehen soll. Wenn ich mir die Teile roh reinziehe, muss ich mir bestimmt
einmal im Monat beim Zahnklempler ne neue Kauleiste abholen...

Gruß
Crusher

Subject: Re: low carb frage
Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 30 Jul 2008 05:44:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kommt aber nicht auf den GI, sondern auf die glykämische Ladung an, die ist bei gekochten Kartoffeln relativ niedrig.

Subject: Re: low carb frage
Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Jul 2008 10:19:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hammerhaar schrieb am Mit, 30 Juli 2008 07:44Es kommt aber nicht auf den GI, sondern auf die glykämische Ladung an, die ist bei gekochten Kartoffeln relativ niedrig.

habs grad mal ausgerechnet:

gekochte kartoffel mit GI von 65, GL = 11,7 bei 100g (18g kh bei 100g)
 $65/100 \times 18 = 11,7$

*niedrige glykämische Last = 10 oder weniger
*mittlere glykämische Last = 11 - 19

ja gut, man kann es in maßen essen, aber gibt immernoch bessere lebensmittel für low carb

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 30 Jul 2008 12:10:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Mit, 30 Juli 2008 12:19 Hammerhaar schrieb am Mit, 30 Juli 2008 07:44 Es kommt aber nicht auf den GI, sondern auf die glykämische Ladung an, die ist bei gekochten Kartoffeln relativ niedrig.

habs grad mal ausgerechnet:

gekochte kartoffel mit GI von 65, GL = 11,7 bei 100g (18g kh bei 100g)

$65/100 \times 18 = 11,7$

*niedrige glykämische Last = 10 oder weniger

*mittlere glykämische Last = 11 - 19

ja gut, man kann es in maßen essen, aber gibt immernoch bessere lebensmittel für low carb

Na, das ist klar

Subject: Re: low carb frage

Posted by [bananas](#) on Wed, 30 Jul 2008 14:35:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:bananas schrieb am Die, 29 Juli 2008 18:53

Würden wir jetzt nicht über Low Carb reden, würde ich sagen, es hat noch keiner von Kartoffeln zugenommen oder ist gar dick geworden. Dafür sind andere Sachen verantwortlich (wie z. B. die Gesamtkalorienmenge). Alles andere wie Low Carb, Atkins, Trennkost usw. sind FEINHEITEN, mit denen man ein bisschen experimentieren kann, um seinen KH Zufuhr am wertigsten auszuschöpfen.

Also "Kartoffeln machen dick" ist Freaksprache.

4000 Kalorien am Tag, die machen dick.

abnehmen ist nicht gleich abnehmen

die waage sagt dir nicht was du abgenommen hast...wie viele haben sich schon gefreut, als die waage 5 kg weniger angezeigt hat und standen dann heulend vorm spiegel und konnten sich nicht erklären, warum plötzlich alles hängt und schwabbelt...von dem her spielt es sehr wohl eine rolle, wie du deine ernährung mit kcal-defizit gestaltetest!

Das stimmt, aber ist es nicht jedesmal das Gleiche?

Kaloriendefizit = Gewichtsverlust? Wenn du mir eine Formel sagst, bei der ich 90% Fett und nur

10% Muskeln verliere, wäre ich sehr dankbar. In der Praxis liegt meine Wahrheit auch bei sehr eiweissreicher Ernährung immer bei:

Zuviel Kaloriendefizit = Fett bleibt , Muskeln weg

Moderates Kaloriendefizit = beides nimmt gleichzeitig ab

Minimales Kaloriendefizit = Muskeln bleiben erhalten, Fett schwindet, dauert aber ewig.

GI oder BE durchzählen ist für mich daher nicht logisch.

Und ohne ein paar Mal täglich die Insulinschraube hochzufahren, komme ich nicht klar.

Hier liegt wohl ein kleiner Schlüssel begraben, aber dafür kann man auch den Stoffwechsel wieder etwas hochschrauben durch kurze, knackige Trainingseinheit und es ist wieder ausgeglichen.

Was meinst du? Meine 2-3% zuviel Fett müssen langsam mal weg.

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Jul 2008 14:37:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bisschen OT zur allgemeinen belustigung:

[http://www.muskelschmiede.de/forum/24009-kaesekuchen-ohne-bo den.html](http://www.muskelschmiede.de/forum/24009-kaesekuchen-ohne-bo-den.html)

da ess ich lieber 2 kg kartoffeln

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Jul 2008 14:42:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Mit, 30 Juli 2008 16:35

Wenn du mir eine Formel sagst, bei der ich 90% Fett und nur 10% Muskeln verliere, wäre ich sehr dankbar.

Was meinst du? Meine 2-3% zuviel Fett müssen langsam mal weg.

<http://www.muskelschmiede.de/forum/27998-naturals-diaetvorschlag.html>

ich wünsche dir viel spass

ich hab den mal auf 4 wochen abgekürzt...danach musste ich meine Lieblingshose zum schneider bringen

Subject: Re: low carb frage

Posted by [bananas](#) on Wed, 30 Jul 2008 15:52:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: <http://www.muskelschmiede.de/forum/27998-naturals-diaetvorschlag.html>

ich wünsche dir viel spass

In Bezug auf 51 Seiten lesen oder Durchziehen?

Zitat:ich hab den mal auf 4 wochen abgekürzt...danach musste ich meine Lieblingshose zum schneider bringen

Und wie war die Optik? In etwa gleich? Musstest du die Hose nochmal nach einiger zeit zum Schneider bringen?

Mal eben 10kg abnehmen, Masse und Kraft behalten und Bauch ist dann weg kommt mit nicht soooo realistisch vor.

Ich habe auch schon viel gelesen und bei den meisten ist es so, dass der "5kg zuviel Bauch" schön an seinem Platz blieb, während Masse und Kraft dann durch den Verlust zu einer fast schlechteren Optik führte.

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Jul 2008 16:10:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Mit, 30 Juli 2008 17:52Zitat:

<http://www.muskelschmiede.de/forum/27998-naturals-diaetvorschlag.html>

ich wünsche dir viel spass

In Bezug auf 51 Seiten lesen oder Durchziehen?

Zitat:ich hab den mal auf 4 wochen abgekürzt...danach musste ich meine Lieblingshose zum schneider bringen

Und wie war die Optik? In etwa gleich? Musstest du die Hose nochmal nach einiger Zeit zum Schneider bringen?

Mal eben 10kg abnehmen, Masse und Kraft behalten und Bauch ist dann weg kommt mit nicht soooo realistisch vor.

Ich habe auch schon viel gelesen und bei den meisten ist es so, dass der "5kg zuviel Bauch" schön an seinem Platz blieb, während Masse und Kraft dann durch den Verlust zu einer fast schlechteren Optik führte.

ich hab diese diät nur 4 Wochen gemacht (is ja auf 12 ausgelegt), da ich nur "etwas" am Bauch loswerden wollte.

habe in der Zeit ca. 2,5 kg abgenommen, ohne sichtlich Muskelmasse zu verlieren. bei einem kcal-Defizit von 500 sind ja viel mehr als 2,5 (nachhaltig) auch nicht drin.

ne die Hose passt immernoch, hab die am halbwegs gut überstanden (wenn auch nicht optimal)

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Jul 2008 16:12:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sry verklickt

Subject: Re: low carb frage

Posted by [bananas](#) on Wed, 30 Jul 2008 19:59:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: bei einem kcal-Defizit von 500 sind ja viel mehr als 2,5 (nachhaltig) auch nicht drin.

Kannst du erklären warum?

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Jul 2008 23:37:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Mit, 30 Juli 2008 21:59 Zitat: bei einem kcal-Defizit von 500 sind ja viel mehr als 2,5 (nachhaltig) auch nicht drin.

Kannst du erklären warum?

1 kg fett hat einen brennwert von 9100 kcal...jetzt kannst ja ausrechnen wie lang du für 1 kg brauchst bei einem täglichen kaloriendefizit von 500

Subject: Re: low carb frage

Posted by [bananas](#) on Thu, 31 Jul 2008 13:43:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber warum nachhaltig nicht drin?

Subject: Re: low carb frage

Posted by [Alibi](#) on Thu, 31 Jul 2008 14:25:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Don, 31 Juli 2008 15:43Aber warum nachhaltig nicht drin?

weil wenn du zu großen teilen andere sachen als fett abbaust (zb. muskeln, oder auch nur wasser verlierst) wie z.b. beim fasten rollt das JoJo IMMER nach unten...und du kannst fast nichts daran machen, dass es wieder hochkommt! denn zum einen wird dein kalorienbedarf bei weniger muskeln auch weniger und zudem schaltet deinen stoffwechsel beim falschen abnehmen unverwegerlich ein paar gänge runter.

Subject: Re: low carb frage

Posted by [bananas](#) on Fri, 01 Aug 2008 14:56:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann ist ja ein kleines Defizit von 100-200 kcal. ideal.

Subject: Re: low carb frage

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 01 Aug 2008 19:07:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bananas schrieb am Fre, 01 August 2008 16:56Dann ist ja ein kleines Defizit von 100-200 kcal. ideal.

das ist auch die gesündeste art abzunehmen.. langsam aber dauerhaft.

Was low carb angeht - man muss wohl immer unterscheiden was jemand unter low carb versteht oder damit bezwecken will. Für mich persönlich ist es schlichtweg eine ernährungsweise und die betonung liegt hier bei low. Das heißt das ich einfach kohlenhydratbomben wie beispielsweise nudeln, süßigkeiten, zuckerhaltige getränke etc. meide. Würde dabei aber nie auf gemüse obst u.s.w.. verzichten.

Low carb zu diät-zwecken, (im sinne es um jeden preis zu vermeiden) seh`ich eher kritisch..
